

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat agar tercapai derajat kesehatan yang optimal merupakan tujuan dari pembangunan kesehatan, dimana ini merupakan bagian dari pembangunan nasional. Meningkatnya umur harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan, artinya persentase penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Jumlah populasi lansia yang terus meningkat menjadi isu penting bagi dunia. Berdasarkan data *World Population Prospect : The 2-15 Revisions*, terdapat 901 juta jumlah lansia yang terdiri dari jumlah populasi global pada tahun 2015. Pada tahun 2015 – 2030 jumlahnya diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar (Unites Nations. 2015). Populasi lansia yang berumur diatas

65 tahun sedunia sebanyak 617 juta orang. Dapat diartikan bahwa 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk planet ini. Diperkirakan, sebelum tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 1,6 miliar orang, artinya hampir 17% penduduk dunia saat itu (U.S. *National Institute on Aging* (NIA), 2016).

Pemerintah dalam memperhatikan keberadaan lanjut usia cukup besar, terkhusus dalam bidang kesehatan yang terdapat pada Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan mengatakan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan. Dalam hal ini upaya pemeliharaan kesehatan bagi para usia lanjut, bertujuan untuk menjaga agar para lanjut usai tetap sehat, mandiri, aktif, dan produktif secara sosial dan ekonomi sehingga untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan usia lanjut (Kemenkes, 2015).

Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (WHO, 2015). Indonesia mempunyai 22,6 juta lansia atau 8,75 persen penduduk dengan umur tengah 28 tahun pada tahun 2016. Pada tahun 2030 diperkirakan, jumlah itu akan naik jadi 41 juta orang atau 13,82 persen penduduk dengan umur tengah 32 tahun (Badan Pusat Statistik, 2016). Di Indonesia terdapat persenatase lansia lebih dari 7% di 11 provinsi. Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia

yang mencapai angka 44.403 orang, dengan jumlah 28.896 merupakan populasi terbanyak di Sumatera Barat yang terdapat di Kota Padang (Badan Pusat Statistik, 2015).

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lanjut usia (lansia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia (Sarwono, 2010).

Terdapat banyak perubahan fisiologis yang normal pada lansia. Perubahan ini tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan terjadi terus menerus seiring usia. Perubahan spesifik pada lansia dipengaruhi kondisi kesehatan, gaya hidup, stressor dan lingkungan. Perawat harus mengetahui proses perubahan normal tersebut sehingga dapat memberikan pelayanan tepat dan membantu adaptasi lansia terhadap perubahan, salah satunya adalah perubahan neurologis. Akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang. Lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat dan tidur siang yang berlebihan. Masalah ini diakibatkan oleh perubahan terkait usia dalam siklus tidur-terjaga (Potter & Perry, 2009).

Bertambahnya usia juga meningkatnya angka kejadian insomnia, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia), bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, sebanyak 50 – 70 % dari semua lansia yang berusia >

65 tahun, penelitian sebelumnya yang menyebutkan di Thailand, hampir 50% pasien yang berusia > 60 tahun mengalami insomnia (Dewy, 2013).

Berbagai kebijakan dan program yang dijalankan pemerintah di antaranya tertulis dalam Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia, yang antara lain meliputi : 1) Pelayanan keagamaan dan mental spiritual seperti pembangunan sarana ibadah dengan pelayanan aksesibilitas bagi lanjut usia, 2) Pelayanan kesehatan melalui peningkatan upaya penyembuhan (kuratif), diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik, 3) Pelayanan untuk prasarana umum, yaitu mendapatkan kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum, keringanan biaya, kemudahan dalam melakukan perjalanan, penyediaan fasilitas rekreasi dan olahraga khusus, 4) Kemudahan dalam penggunaan fasilitas umum, seperti pelayanan administrasi pemerintah (Kartu Tanda Penduduk seumur hidup) dan lain-lain (Depkes RI, 2013).

Mempertahankan kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif) serta membantu mempertahankan dan membesarkan semangat hidup mereka merupakan tujuan dari perawatan lanjut usia (Kemenkes, 2013). Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis yang konvensional. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang di tunjukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan

kualitas , keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik tapi belum diterima dalam kedokteran konvensional (Purwanto, 2013)

Air adalah media terapi yang tepat untuk pemulihan cedera serta meningkatkan sirkulasi darah, karena secara alamiah air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh (Wijayanti, 2009). Ada enam keuntungan dari air hangat yaitu mengurangi stres, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot dan meredakan sakit dan nyeri di otot dan sendi serta meningkatkan kerja jantung (Raisanen, 2010). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Khotimah (2011) bahwa terapi rendam kaki air hangat pada kaki dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah vena dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan di negara Korea oleh Joo Hyun *et al* (2016) didapatkan bahwa terapi *footbath* selama 30 menit dengan suhu air 40°C efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi ini lebih efektif untuk lansia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang relatif baik. Dalam pemaparan Dinas Kesehatan (2014) rendam air hangat pada kaki dapat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah, maka dari itu rendam kaki dengan air hangat dapat membantu menghilangkan stres dan membuat kita tidur lebih cepat. Sehingga rendam kaki air hangat efektif digunakan untuk menurunkan insomnia pada lansia. Rendam air hangat pada kaki ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Perry & Potter, 2009).

Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang berorganisasi terdiri atas melodi, ritme, harmoni, warna (timbre), bentuk dan gaya. Ketika musik di aplikasikan menjadi sebuah terapi, musik dapat memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual dari setiap individu. Musik memiliki beberapa kelebihan seperti bersifat universal, nyaman, menyenangkan dan terstruktur. Bagian terpenting dari musik adalah irama (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Musik terbagi dalam dua irama, yaitu irama musik yang beraturan dan tidak beraturan. Irama yang beraturan dapat mempengaruhi keseimbangan psikofisik sebaliknya irama yang tidak beraturan dapat mengganggu keseimbangan psikofisik. Contoh musik yang mempunyai irama beraturan yaitu musik keroncong, musik tradisional jawa dan musik klasik (Mahardika, 2012). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Sutrisno (2007) didapatkan bahwa 74% responden mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh mahasiswa Profesi Peminatan Keperawatan Gerontik Universitas Andalas di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara pada tanggal 06-07 Agustus 2018 didapatkan data jumlah lansia berumur 55 tahun ke atas sebanyak 52 orang. Pada saat pengkajian didapatkan 41 orang lansia. Dari 41 orang lansia didapatkan 11 orang (25%) lansia mengalami insomnia.

Didapatkan di keluarga Tn.Y dengan masalah insomnia tetapi keluarga belum mampu mengetahui tentang gangguan tidur, cara perawatannya serta penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat sambil mendengarkan musik klasik. Penyakit tersebut membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa melakukan pembinaan pada salah satu lansia yang menderita

gangguan tidur tersebut di RW II Kelurahan Lolong Belanti dalam bentuk upaya *promotif, preventif, dan kuratif* dengan bekerjasama dengan pihak terkait. Pembinaan lansia tersebut, juga penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn.Y Dengan Insomnia Melalui Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat (*Footbath*) Sambil Mendengarkan Musik Klasik Di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018”.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia Tn.Y dengan insomnia dan mampu menerapkan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sambil mendengarkan musik klasik pada lansia Tn.Y di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.

- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan masalah insomnia di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Padang.

C. MANFAAT

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

- a. Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah insomnia dengan cara menerapkan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sambil mendengarkan musik klasik pada lansia.
- b. Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah insomnia yang berkaitan dengan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sambil mendengarkan musik klasik yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
- c. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah insomnia yang berkaitan dengan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sambil mendengarkan musik klasik dengan pengembangan variabel lain.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah insomnia dengan cara

penerapan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sambil mendengarkan musik klasik.

- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di Puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi rendam kaki air hangat (*footbath*) sambil mendengarkan musik klasik sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi lansia dalam kegiatan tersebut.

